# Luyện Tinh hóa Khí tu luyện bí chỉ

## Chương I

## Luyện Tinh hóa Khí đệ nhất chuyển

### Tiết 1: Tu luyện chính pháp - Tâm tức tương y

Công phu Trúc Cơ thành rồi, thì cần tiến hành công phu tu luyện bước này, đây là sơ bộ của luyện Tinh hóa Khí. Tâm là bình hòa an tĩnh Hậu Thiên Thần Thức kia; Tức là tinh vi vận hóa một qua một lại, một thăng một giáng, một mở một đóng. Mục đích của một bước này là không để Tinh Khí nội ngoại vô hình trong toàn thân hóa thành Hậu Thiên Âm Khí và Hậu Thiên Âm Tinh. Tiến thêm một bước có thể khiến Vô Hình Chi Tinh này hóa thành Tiên Thiên Dương Khí, tiếp tục thì Thần Khí hỗn hợp nhập về Hư Vô, sản sinh Chân Dương Chi Khí, ta Thuận tự nhiên hành pháp thái Chân Dương Chi Dược này quy nhập Đan Điền.

Tâm pháp khẩu quyết: "Điều tức ngưng thần, ngưng thần điều tức. Thần an chú phúc, sơ khí phục điền. Toàn nhi vi nhất, tự sinh tạo hóa, ngưng thần điều tức, điều tức ngưng thần."

Giải thích cụ thể tâm pháp như sau:

Câu khẩu quyết thứ nhất là giữ Nguyên Tinh toàn thân nội ngoại vô hình, không để hóa thành Hậu Thiên. Cho nên có thể luôn luôn làm cho tâm thần bình tĩnh an nhàn không chấp, thì Khí Tức có thể sâu dài mềm mại nhẹ nhàng mà không trở ngại. Như vậy, thì có thể thường thường là hóa Tinh, giữ Tinh. Một lần không tiết lậu, là một lần thiêm du vậy.

Câu thứ hai là phương pháp cụ thể và Chân Cơ tiến một bước nhẹ nhàng dụng ý Thuận tự nhiên. Thần là Thanh Tĩnh Chi Thần của ta, chú là cái ý diệu dụng của Thần, mà chỗ ý phát là nhĩ quang và nhãn quang. Quán ở vô, thính ở vô, không chấp hình sắc âm thanh khí, phúc là khoang bên trong bụng dưới, thường chỉ Hạ Đan Điền. Sau khi trải qua tu luyện ngưng thần điều tức, Thần của ta an nhàn đặt vào trong bụng, bụng dưới hóa thành một mảng cảnh giới hư không, lúc này tuyệt không được khởi minh sát chi tâm, tự nhiên trong thân ta sinh khí vận hóa sơ bộ quy về Mệnh Đế. Ngoại hô hấp như có như không, Thần nhập vào trong Khí, trập tàng vào trong giếng sâu của Khí, hình thân dần quy về Hư Vô, lâu ngày, hình tướng vận hóa tinh vi thăng giáng khai hợp liền thành một thể mà vô hình vô tượng vô khai hợp thăng giáng vậy. Tự nhiên nhập vào Hỗn Độn, nên nói là "sơ khí phục điền".

Thần Khí sơ bộ hợp nhất, "toàn nhi vi nhất" nhập về Hư Vô. Đột nhiên trong ta Thần Khí cùng động, Chân Dương Chi Dược tự sinh vậy, nên nói: "tự sinh tạo hóa." Tiếp sau đó, thi hành "ngưng thần điều tức, điều tức ngưng thần" mà thái Dược. Ngưng thần là tiến Hỏa, điều tức là thái Dược. Ngưng thần, Thần lúc này là sơ bộ Nguyên Thần. Nguyên Thần phản chiếu vào Âm Khiêu Nhất Huyệt ấy là ngưng thần. Điều tức ấy là tự nhiên mà điều, tự nhiên mà tức, ý nhẹ nhàng quan chiếu mà thôi. Thuận tự nhiên thăng giáng mở đóng, Thần ta đặt vào Âm Khiêu, lại hướng Âm Khiêu nhiếp vào Đan Điền. Tóm lại, phải vong hình vong thân, mới đắc được cốt yếu, những điều thuật trên là công pháp Hậu Thiên, thuộc về sơ bộ luyện Tinh hóa Khí.

Hậu Thiên Thần Khí có phân biệt, cho nên tiến Hỏa là tiến Hỏa, thái Dược là thái Dược, không được nói chung thành một, nhưng tuy là công pháp Hậu Thiên, mà thực sự có bao hàm tự nhiên vô vi diệu chỉ. Lúc hạ thủ có một cái "hữu vi", trung gian thì toàn là "thuận theo tự nhiên, thuận thủy thôi chu". Đây thuộc về phạm trù "tâm pháp", sau khi hoàn thành Trúc Cơ, mới có thể hành trì, như vậy mới có thể hiểu rõ chỗ kì diệu của tâm pháp, mới có thể ngộ được cái nội hàm không được dùng lời để truyền trong tâm pháp, tuyệt không được nhảy cóc để tiến, nếu không, nhất định rơi vào ý thức Hậu Thiên thành công phu hạ thừa, cách xa với công phu chân

chính của bước này.
Cho đến các pháp Hỏa là Dược, Dược là Hỏa, “chỉ an thần tức mặc thiên nhiên” của Vô Vi Hỏa Hậu và không thái để thái, Dược tự thái, tự quay về Lô... là việc sau này, là để nhập vào tầng Tiên Thiên, về sau sẽ luận đến chỗ này.
Công phu tiết này khiến hành giả đạt đến cảnh giới “tâm tức tương dung”, tiến lên mà sơ bộ kết hợp Hậu Thiên Thần, sản sinh Hậu Thiên Chân Âm Chân Dương. “Nội cảnh” trong đó tùy người mà khác nhau, nhưng luận đến tầng mức thì thực ra là một.
Bước này thi hành đi thi hành lại không lâu, thì tự nhiên từ Hậu Thiên sơ bộ phản về Tiên Thiên, bắt đầu biết được chỗ kì diệu của Nội Thai Tức, nhưng không phải là Chân Thai Tức. Lúc này, Hậu Thiên Chân Âm Dương tiến một bước vận hóa lỗ chân lông, cơ nhục và nội tạng toàn thân.
**Tiết 2: Điều thiết yếu của Luyện Tinh hóa Khí**
Tâm tức tương y, Thần an chú phúc với Ngưng thần nhập Khí Huyệt
Lấy tầng mức mà luận, tâm tức tương y là tầng mức Hậu Thiên, nhưng tuyệt không được chấp vào sự vận hóa của hình tượng Hậu Thiên thăng giáng khai hợp. Mục đích của tâm tức tương y chính là cái ý tâm với hô hấp nương tựa vào nhau, không để hô hấp và tâm tán loạn. Thần an chú phúc là tầng mức sâu hơn của tâm tức tương y, ngưng thần nhập Khí Huyệt là đã nhập vào cảnh giới Tiên Thiên. Thế nào là Khí Huyệt, Khí bao Thần, Thần ở trong Khí, sâu rễ bền gốc, hai cái đó mịt mù.
Đan Kinh nói: “Lấy Hống luyện Diên, lấy Diên chế Hống.” Lấy Hống luyện Diên ấy là Nguyên Thần giác chiếu, ngưng chiếu Hậu Thiên Nguyên Khí hoặc Hậu Thiên Khí. Nếu như theo vật mà đi, thì chớp mắt sẽ lạc vào Hậu Thiên, mà chẳng phải Nguyên Thần ngưng chiếu vậy. Cái vi diệu trong này cực khó nắm được. Yếu quyết là ở chỗ, lúc Nguyên Thần chưa lão thành, thì tuyệt không được dụng Thần, thường thường coi chỗ hư vô mặc mặc Hỗn Độn là quê hương, coi hô hấp tự nhiên bao bọc bên ngoài là nhà. Không được phóng túng, đợi nó lão thành, mới được thi hành khẩu quyết Vũ Hỏa ngưng chiếu và vận Khí. Nói tóm lại là một khẩu quyết: “Thi hành Thần Khí hợp nhất nhập vào hư vô Hỗn Độn.”
Lấy Hống luyện Diên riêng có một chỗ tối khẩn yếu ở chỗ: Nguyên Thần chủ tể cần phải tỉnh táo không ngủ, trường giác trường minh, không được có chút nào hôn trầm. Cho nên, lúc Nguyên Thần sơ hiện, càng phải bảo trì thuần khiết nhất tâm, không sinh biến hóa khác, bảo trì “trạng thái” tối sơ của Nguyên Thần. Trong lòng cần phải thoải mái rộng rãi, không có một vật, buông bỏ toàn bộ. Lúc này, tuyệt không được theo sự thăng giáng của hô hấp Hậu Thiên mà thăng giáng, theo sự tiêu trưởng mà tiêu trưởng, nhưng lại không được hoàn toàn quên tất cả mà rơi vào Ngoan Không, khẩu quyết rằng: “miên miên nhược tồn.” Nếu có thể hiểu được bí chỉ của bốn chữ này, thì hoàn toàn đắc được đạo luyện Hống vậy.
Ngưng chiếu lâu dài, thì Diên Khí tự sinh, đi lên vào não, thuận tự nhiên, tự dừng ở Nê Hoàn một chút, nung luyện âm chất ở Nê Hoàn của ta, tiêu hóa âm trọc trong Thần. Như vậy, Nguyên Thần lại càng không dễ dàng bay nhảy, tính của nó lão thành, thi hành lâu dài, thì Chân Diên tự sinh, quay về phục Âm Hống của ta, nhất đắc vĩnh đắc.
“Lấy Hống luyện Diên” là thuật lấy Hỏa chưng Thủy, là đạo luyện Khí. “Lấy Diên chế Hống” là phép lấy Dương phục Âm, là con đường luyện Thần. Nếu từ việc điểm hóa vận luyện của Khí mà nói, thì nói: thêm Hống, giống như theo “quan chiếu đề thủ” của Thần mà nói, thì là: “rút Diên” .
Việc phản chiếu nhẹ nhàng vận dụng ý của Nguyên Thần, tức là “Chân Ý” . Dưới một dạng tình huống, tuyệt không được dùng Thần dùng ý quá nặng. Nặng thì rơi vào Hậu Thiên, không đạt được ý nghĩa của Chân Ý. Cần phải thấu suốt Tính Công, mới có thể hiểu rõ hoàn toàn “Chân

Ý". Ngưng chiếu một chỗ là ngưng thần. Ngưng thần không phải là ngưng vào chỗ hữu hình, mà là ngưng vào cái "hư vô" trong cái hữu, nhưng lại tuyệt không phải là cái mà Hậu Thiên Thần Thức cho là "chiếu", Hậu Thiên Thần Thức không thể "chiếu", chiếu một cái thì là chấp vào thức. Cho nên chỗ này độc giả chư hữu càng cần chú ý, Hậu Thiên Thức Thần không gọi cái đó là chiếu, mà gọi cái đó là thức.
Ngưng thần nhập Khí Huyệt là Nguyên Thần tịch chiếu bất động mà ngưng nhập vào trong Tiên Thiên Thai Tức, không phải là dùng ý để điều hô hấp Hậu Thiên, chỗ có hình tượng ban sơ nhất của gốc Tiên Thiên Thai Tức của con người là ở chỗ trống trong rốn, cho nên ngưng thần nhập vào đây hóa quy về Hư Vô, mới gọi là ngưng thần nhập Khí Huyệt.
Hậu Thiên Thần không thể ngưng, Hậu Thiên Khí không thể tụ. Lấy cái Thần bất định mà hợp với cái Khí bất định, thì Thần càng thêm bất định. Tháng ngày tu luyện, nhanh chết mà thôi. Hiện nay, cái gọi là thuật tu luyện Nội Đan tốc thành chính phạm vào bệnh này. Thần không có chủ trương hợp với Khí không có chủ trương, ngược lại càng dễ dẫn đến tán loạn và hôn trầm, ngược lại càng bị dục niệm hỗn loạn, Táo Hỏa càng quá. Ngày nay, có khí công gia cứng nhắc thủ chặt Hạ Đan Điền, kiếm được một khối lửa nóng ở Hạ Điền, tự cho là hay nói: Kết Đan. Thực không biết, một khối Tâm Thần Táo Hỏa Hậu Thiên ngược lại khiến người tu luyện nhanh chóng bị lậu thất Hạ Nguyên, nhanh chết vậy. Cho nên ở đây, ít nhất phải đạt đến "Nguyên Thần sơ hiện, Khí thông Thác Thược" trong Trúc Cơ Thái Hòa Công Pháp, mới có thể thi hành phép "ngưng thần nhập Khí Huyệt" "Thần Khí hợp nhất", nếu như không đạt đến cảnh giới này, thì tuyệt không được quá chấp vào Khí hô hấp Hậu Thiên của phổi. Thuận theo tự nhiên, tâm ta chỉ hư mà không được "dụng ý", khẩu quyết nói: "Tâm tùy Khí chuyển".
Đan Đạo là Đạo ngưng thần mà thôi, khác với Thiền Tông. Thiền Tông chỉ trọng kiến "tính", Đan Đạo thì tiến thêm một bước, không chỉ muốn kiến "tính thể" mà còn tu thêm "ngưng thần, trụ tính". Cho nên, nếu không có thầy truyền, thì tuyệt không được thi hành đạo ngưng thần, vì vốn dĩ Tính minh, nếu như lại thêm một cái hữu vi pháp "ngưng" "trụ", thì Tính đó ắt động, nếu như không có chân quyết đặc biệt, thì đúng là làm việc thừa thãi, ngược lại rơi vào Hậu Thiên. Vì vậy, Đan Đạo là đạo đoạt thiên địa tạo hóa, nghiên cứu đến cùng học vấn liên quan đến người và trời, là phương pháp xây dựng lại Tính Mệnh, nếu không gặp chân sư, thực khó mà hiểu rõ.
Sử dụng Chân Ý "ngưng chiếu" như thế nào, ứng dụng vào lúc nào, ứng dụng "nặng nhẹ" dùng ở chỗ nào? Đây chính là Hỏa Hậu vậy. Ứng dụng của Chân Ý này tuy có thứ tự pháp độ, nhưng nói chung chẳng qua là thiên nhiên diệu chỉ, hợp với tự nhiên, phù hợp với thiên nhiên, thì không gì không như ý, nếu không phù hợp thì đâu đâu cũng có nguy hiểm. Minh bạch chỗ này, thì toàn bộ việc hành công còn lại đều là vô vi, vô niệm, thanh tĩnh tự nhiên. "Chấp ý" "cầu" "tầm" "nhập" "vật vong vật trợ" "thần quang" .v.v... mà trong Đan Kinh nói đến, đều là chỉ "Chân Ý" vậy. Cho nên xem Đan Kinh tuyệt không được nhìn chữ đoán nghĩa, Phật Gia có gọi "Chân Ý" là "Tuệ Giác", thực là nói mà không nghĩ vậy.
Không chiếu mà chiếu mới là Chân Chiếu, vô tâm mà ngưng ấy là Chân Ngưng. Thế là thế nào? Ví như gương sáng, nếu không có bụi bặm, thì tự nhiên có thể chiếu soi thấy vạn vật, nếu có bụi bặm, thì không thể chiếu soi thấy vạn vật. Nếu tâm có ý "chiếu", thì giống như gương sáng có bụi bặm, nếu tâm vô chiếu vô ý, thì như gương sáng không có bụi bặm. Khiến Hậu Thiên Thần Thức hóa về Hư Vô, tự nhiên Tiên Thiên hiển hiện, mà Thần tự ngưng vậy. Dùng Hậu Thiên Thần Thức và Lí Tính thì không thể hư cấu và tưởng tượng âm thầm xuất ra được, duy nhất chỉ được ngôn từ trừu tượng mà thôi. Đan Kinh nói: "Đan mà là Tâm biết Ý làm thì đều không phải vậy."
Trần Nê Hoàn chân nhân trong [Đan cơ quy nhất luận] nói: Ngưng thần nhập Khí Huyệt, lấy

Thần hợp Khí há là dễ dàng hiểu rõ sao!
Kẻ mê tự mê, người hiểu tự hiểu, người được cho là Đan Đạo học giả ngày nay coi ngưng thần nhập Khí Huyệt thành "ý thủ Đan Điền" thực là lừa mình lừa người, lấy mù dắt mù vậy!

**Tiết 3: Biện luận về Tinh Khí**

Luyện Tinh hóa Khí khiến Nguyên Tinh hóa thành Dương Khí.
1/ Dương Khí thông qua hai mạch Nhâm Đốc cùng bát mạch hoặc Tiểu Chu Thiên Hỏa Hậu điều hòa và thái luyện, nhập vào Hạ Đan Điền. Lâu ngày thì kết thành Nội Đan.
2/ Dương Khí hun chưng cải tạo ngũ tạng lục phủ cùng gân cốt da thịt.
3/ Khiến người tu luyện hơi biết về cái diệu của Thần Khí, minh bạch thế nào là Thần, thế nào là Khí, tiến thêm sẽ biết dùng Thần. Nhưng trước khi tiến hành luyện Tinh hóa Khí, thì đầu tiên không thể không hiểu đại lược thế nào là "Tinh". Nếu không, sẽ để trượt mất thời cơ, vào bảo sơn mà về tay không hoặc nhận giả làm chân.
"Tinh" trong luyện Tinh hóa Khí không phải là Tinh Hậu Thiên, mà là nguyên thủy tổng năng lực vô hình vô tướng Tiên Thiên của thân ta. Niệm động, tình động hóa thành Tinh hình chất Hậu Thiên. Vô niệm, quan chiếu thì hóa thành Dương Khí trong nhẹ. Tinh vô hình này phân ra ba tầng lớp.
1/ Tính Tinh: là Tính Dương sinh khi Thần động, Tinh thuộc bên trong, thuộc phạm vi Tâm Thần, cũng là Chân Âm trong quẻ Li;
2/ Mệnh Tinh: là Mệnh Dương sinh vậy, thuộc phạm trù bên kia và Khí, là Chân Dương trong Thận, là Dương Khí trong quẻ Khảm;
3/ Nguyên Tinh: Sinh cơ diệu dụng sản sinh sau khi Chân Âm Chân Dương giao hợp, Đan Kinh gọi là "một điểm" "một hạt", một cái hoàn toàn Thái Cực bản thể của thân ta.
Thần ở đó, Khí cũng ở đó, nó mới nảy sinh thì gọi là Nguyên Tinh, lúc mới bay lên thì là Tiên Thiên Chân Dương Chi Khí, Linh Giác trong đó là Nguyên Thần Chân Ý, có vại Đan Kinh gọi là "Chân Diên". Thần ở trước Khí, Thần là Khí, Khí là Thần, thực không thể phân chia, nên nói: Tiên Thiên.
Như vậy, sinh Tiên Thiên vô hình Nguyên Tinh phát thành Dương Khí, làm sao để dự đoán? Có hiệu nghiệm thế nào? Theo tình hình thực tế, đại lược có bốn dạng nghiệm chứng, hiệu nghiệm của vài dạng nghiệm chứng này ấy là nói đối với tầng mức công phu nông sâu bất đồng mà thôi.
1/ Hiệu nghiệm của Thần động, lần đầu hành giả thể nghiệm đến cái Linh của "Thần". Như: đột nhiên có Linh Giác, trong tâm tỉnh ngộ, một niệm chẳng sinh, trong tâm có một điểm khí tượng thanh minh, điểm khí tượng thanh minh này hoàn toàn khởi từ nội tâm, không dựa vào tiếp xúc với bên ngoài, tâm thần biến thành an nhàn thoải mái so với trước.
2/ Hiệu nghiệm của Khí động, cảm thấy Đan Điền có Khí ấm áp xoay quanh, như có như không, chẳng lạnh chẳng nóng, giống như rắn nhỏ tự có linh tính, hoạt hoạt bát bát, hoặc trên dưới toàn thân, chảy xuyên thành một, như hòa tan mà không hòa tan, như giao nhau mà không giao nhau, mềm mại thoải mái, Khí Cơ mịt mù sung mãn trong ngoài toàn thân.
3/ Trong miệng thời thời sinh ra nước bọt ngọt ngào.
4/ Lúc kiến tính, cảnh tượng tối hậu dần không có, chỉ hóa thành một "cảnh". Tức là trong cảnh cực kỳ yểu minh, sau khi Hỗn Độn rồi lại Hỗn Độn, từ trong cái Hư Vô bất nội bất ngoại, hốt nhiên hiện ra một khối hoàn toàn Thái Cực bản thể "to lớn sáng trong, bao dung thiên địa nhân vạn vật", lúc này sơ kiến Tính Thể, Thiền Tông gọi là kiến tính, Đan Đạo Tiên Gia chúng ta gọi là phát sinh chân chính "Nguyên Tinh". Công phu luyện Tinh hóa Khí chính tông của Đan Đạo là đem "Nguyên Tinh" này nhập vào Thủy Phủ, không để hóa thành Hậu Thiên chút nào, Thai Tức tự nhiên vận luyện, Tinh tự hóa Khí.

**Tiết 4: Tâm pháp vận luyện ngày thường Tinh sinh và tĩnh tọa Tinh sinh**
Pháp quyết này tùy thời ứng dụng vào lúc rảnh rỗi trong ngày. Tâm pháp khẩu quyết nói: "Hòa thân lạc tọa, minh mục minh niệm, nhĩ quan vận hóa, tâm tức tương y" đây là ứng dụng vào ngày thường, tùy phương tiện mà buông lỏng tâm, hồi quang phản chiếu.
Bắt đầu thì dùng tai quan chiếu toàn bộ khai hợp vận hóa của bề ngoài hình thân, dần dần xem xét rộng hơn, tham chiếu Khí Cơ thăng giáng khai hợp vận hóa toàn thể trong ngoài. Ngưng thần hợp thân, thân tâm hòa vào nhau, Hình Thần thủ nhau, tự nhiên dần nhập Thai Tức, hoàn toàn là vô chấp vô thất, an nhàn tự tại, tối hậu nhập vào Thiên Hư Vô Hỗn Độn Hồng Mông.
Nếu cảm thấy Tinh sinh, thì ta chỉ lấy tĩnh để đợi nó, thuận tự nhiên hô hấp, ngưng thần nhập vào Phúc Điền, không được sinh niệm. Trong miệng thời thời sinh ra nước bọt ngọt ngào, thì thuận tự nhiên dướn cổ nuốt vào trong bụng, sau đó tiếp tục thi hành tâm pháp ngưng thần điều tức. Đan Thư gọi đây là Ngọc Dịch luyện kỷ, Ngọc Dịch luyện hình, cũng gọi là phản tinh bổ não. Tóm lại, lúc Tinh sinh, không được sinh niệm, chỉ có dùng tĩnh để ứng nó, thuận theo tự nhiên. Khẩu quyết nói: Minh mục minh niệm, nhĩ quan vận hóa, nhập quy phúc điền, hồn hóa hư vô.

## Chương II
## Luyện Tinh hóa Khí đệ nhị chuyển

Tâm pháp: "Ngũ quan hồn đồng, ngưng thần hợp Khí, nhân uân lưu toàn, Hồng Mông hóa Tinh, Mệnh Thai quy Điền."
Giải thích tâm pháp như sau:
Bắt đầu hạ thủ công phu, nhẫn nại tính tình, điều hòa thân tâm, điều tức ngưng thần, ngưng thần điều tức, dần khiến cảm giác của ngũ quan hỗn trộn thành một, chỉ lưu lại diệu dụng của "Thần". "Thần" của ta không chấp vào bất kỳ chỗ nào hay điểm nào trên toàn thân. Toàn thể quan chiếu, một thể đồng chiếu, tự nhiên nhi nhiên với Âm Dương Khí Cơ mịt mù toàn thân. Khí Cơ toàn thân giao cảm sinh hóa không ngừng, Hà Xa sơ động, Thận Thủy tuôn chảy, tự nhiên dần nhập vào Hồng Mông Hỗn Độn, Tinh tự hóa Khí, Khí tự quy Thần, cho đến lúc nhập vào Phúc Điền. Hà Xa Chân Động, Chân Thai Tức mới thành, ngoại hô hấp dần dứt, Bản Mệnh Chi Thai tự quy nhập bụng dưới.
Mục đích tu luyện của tiết này là khiến hành giả thể ngộ được "Thần". Tiến thêm mà biết "Thần", dùng "Thần". Phía dưới phân ra vài tiết giới thiệu tỉ mỉ về nội cảnh và chỗ tinh vi về Hỏa Hậu cùng các vấn đề khác của công phu tu luyện của tiết này.
**Tiết 1: Tổng thuật về nội cảnh Chân Cơ với Hỏa Hậu tinh vi**
Nhập thủ hành công, nhẫn nại tính tình, điều hợp thân tâm. "Một điểm" sinh khởi, thân tâm đều nhập Hư Vô. Lúc này, hành giả không được sợ hãi, mà cần thuận tự nhiên, vật vong vật trợ, tự nhiên trong lúc vô tri vô giác lại động, trực tiếp cảm giác thấy một mảng khí tượng xanh trong sáng sủa sung mãn trong ngoài toàn thân, tự tính trong tâm hơi sinh ý vui thích, một niệm cũng không thể sinh khởi, đây tức là Tính Dương sinh, Tính Tinh lộ ra hiện tượng. Trong cái cảm thấy và biết của Nguyên Thần, toàn là từ bên trong sinh ra, không phải là từ bên ngoài tới. Lúc này, ta càng cần Thuận tự nhiên, vô niệm vô dục bảo hòa cái khí tượng thanh minh này. Nhưng tuyệt không được chấp vào nó, không được lưu niệm nó, dần dần sẽ quên rồi quy nhập vào trong hoảng hốt yểu minh, đây là cảnh bước đầu của công phu chính. Nhưng vì con người khác nhau hoặc sẽ có cảnh tượng khác, đỡi đến lúc điều dưỡng dài lâu, Tinh tự hóa Khí Âm Dương lưu chuyển trong ngoài toàn thân, sau đó đều tự nhiên thi hành tâm pháp chính công.
Không lâu lại tự nhiên nhập vào Hư Vô, từ trong vô tri vô giác, đột nhiêt nhất "động", hiện ra một cái kì đại vô ngoại, kì tiểu vô nội hoàn toàn Thái Cực bản thể của thân ta. Bản thể nhất

động sinh ra nhất "giác". Ta ở đó, nên hoàn toàn lấy linh "giác" này làm chủ tể toàn bộ, Thuận tự nhiên hành trì tâm pháp chính công, tâm thần hoàn toàn phản về trong thân, tự nhiên một điểm Khí Cơ đến Hội Âm thăng khởi, lập tức trong ngoài toàn thân Khí muốn xung thiên, toàn thân lưu lưu động động, không thể mô ta. Lúc này, chỉ thuận theo tự nhiên, quan chiếu vào hô hấp, thuận nó thăng giáng tự nhiên, mà trong ta tự có chủ tể, không theo Khí Cơ hữu hình hữu tượng vận chuyển. Đợi đến lúc sự vận hóa của Khí đạt đến bão hòa, thuận tự nhiên, hoặc thi hành Hà Xa, hoặc quy nhập Đan Điền phong cố, tâm ý tối hậu phóng hạ nhập vào Đan Điền. Chiếu vào đây, Thần quy nhập Khí.
Một điểm động cơ tinh vi trong này từ trong Hư Khiếu sinh khởi cho đến khi mịt mù tràn đầy toàn thân, Đan Kinh gọi đây là Mệnh Dương sinh, cảm thấy trong đó, như là từ bên ngoài tới. Trải qua ngày đêm điều dưỡng và khoan sâu vào yểu minh, thì hô hấp miệng mũi biến thành càng lúc càng nhỏ nhẹ, mà Chân Dương sung túc, tràn đầy Hạ Điền, tự nhiên một điểm Khí Cơ xông lên, nếu lên không được, thì chuyển nhập Vĩ Lư, vận hành hai mạch Nhâm Đốc, trải qua Hà Xa vận chuyển điều hòa, Dương Khí trong thân dần đi vào bình hòa, không lâu thì bát mạch tự nhiên khai thông, luyện thái lâu ngày, Nội Đan tự có thể "sinh thành" ở Hạ Điền.
**Tiết 2: Hỏa Hậu tinh vi**
Phải dùng tổng quyết: "Thuận chi tự nhiên, vô chấp vô thất, công vô gian đoạn, tùy tu tùy vong, tùy giác tùy tu." Tuyệt không được chấp vào khí tượng nội cảnh, đối với toàn bộ vận hóa của nội cảnh và thân thể, đều đối với nó bằng tâm bình đạm, dùng hai chữ "hư tĩnh" để ứng nó.
I/ Thần động Hỏa Hậu. Nói là Thần động, tức là Tính Dương sinh, việc Tính Dương sinh ra, thì nội cảnh bất nhất, vì con người ta khác nhau, nhưng chính là hàm hữu một cỗ khí tượng thanh minh to lớn. Một khắc trong đó, hành giả nói chung có thể tự nhiên đạt đến cảnh giới nhất niệm bất sinh, đây là tác dụng của Chân Dương Chi Tinh mới hiện ra. Đối với người tu Đạo luyện Đan, đạt một cảnh giới này rất dễ dàng, nhưng làm thế nào để bảo trì, thì có chút khó khăn. Lúc này, việc nắm chắc Hỏa Hậu, quan trọng là ở chỗ thuận theo tự nhiên, tiếp tục bảo trì để ta nhất tâm nhất niệm không sinh, ngưng thần nhập hư, quy nhập về trong bất tri bất giác của Hỗn Độn. Lúc Tính Dương sinh, tốt nhất là không sinh ra cái tâm minh giác muốn biện rõ, thì đắc được chân chỉ về Hỏa Hậu vậy. Ngoài ra có một phép, phép này bất đắc dĩ thì mới thi hành. Lúc Thần sơ động, tác dụng tự nhiên của nó có hai thứ, một loại giác tỉnh ở trong thân, một loại giác tỉnh ở ngoài thân. Giác tỉnh ở trong thân thì có thể thi hành công pháp "ngưng thần điều tức", thuận theo trạng thái tối sơ, Thanh Tĩnh Chi Thần hợp với Hô Hấp Chi Tức, thuận theo tự nhiên Khí Tức mà không chấp, quy nhập Đan Điền, hợp vào hư vô Hỗn Độn. Nếu như giác tỉnh ở ngoài thân, thì Hậu Thiên niệm đã sinh khởi, vậy phải nhanh chóng thi hành phép điều tức ở trên, tâm tự như như bất động, lại không được tiếp tục sinh ra một niệm để không chế cái "niệm" đã sinh kia. Không cần quản nó, thuận theo hô hấp tự nhiên, khiến quay về Hư Vô, toàn bộ cảnh tượng kì quái của công phu đều không cần quan tâm.
II/ Khí động Hỏa Hậu, vào lúc bình thường hoặc trong khi tĩnh tọa, đột nhiên cảm thấy bụng dưới thân mình hoặc trong Hư Vô Khiếu nơi Hải Để có Khí xông lên, đây là Khí động vậy. Lúc này, ta cũng thuận theo tự nhiên, "vật vong vật trợ", nhất niệm bất sinh, thân hình Hậu Thiên cũng không được động, chỉ bảo trì chắc chắn "thân tâm trạng thái" lúc "khí động", dù cho đang nằm, cũng không được ngồi dậy, tâm thân ta chỉ tĩnh mà thôi.
Nhưng, vì một vài hành giả luyện Tính chưa đủ tinh thuần, vào lúc Khí Cơ đại động, các dạng nhân dục chi tình tính, dưới sự kích phát của Khí Cơ tất sẽ hiển lộ và ẩn động. Quá nữa, thì Thần Ý tung bay, nhập vào Ma Cảnh, đại sự hỏng vậy, bất đắc dĩ có một phép để ứng dụng. Phép đó như sau: lúc Khí đại động, ta phải mạnh mẽ đề tinh thần, lấy Thần Quang hai mắt nhìn chắc vào chỗ đại động, nhất ý bất tán, nhưng lại không được dùng ý quá nặng, nặng sẽ rơi vào

Hậu Thiên, ấy là bí quyết một chữ "chiếu", mà Nguyên Thần Chân Chủ Nhân của ta tự tọa trấn trong Hư Vô Khiếu của Giáp Tích Trung Cung chủ tể toàn cục, nhưng không phải là chấp thủ Giáp Tích, mà là cái ý tâm thần tự nhiên nhi nhiên, đặt vào chỗ này, thì tuyệt không phải là hữu ý đi chấp thủ khiếu này, như vậy, tùy nó mà có thể thể phóng túng tâm thần, nhập về Hư Vô.

**Tiết 3: Nê Hoàn ôn dưỡng**

Nê Hoàn ôn dưỡng Hỏa Hậu, Thần Khí đều động, thời đến thì Thần biết. Thần là Nguyên Thần của ta, biết tức là lúc Chân Dương sinh khởi, tự nhiên Thần Khí nhất thể, vận hành Chu Thiên, tự nhiên thăng nhập đại não Nê Hoàn, sau đó, tâm ý của ta ngừng lại đặt vào trong Nê Hoàn Cung, như thủ mà không thủ, vật vong vật trợ, nội tưởng bất xuất, ngoại tưởng bất nhập, quan bế Ngũ Cung, hỗn trộn thành một nhất, hình thân hư vô, Nguyên Thần hồi quang phản về Nê Hoàn Tính Cung. Không lâu, tự nhiên Nê Hoàn Âm Tinh hóa thành Cam Lộ, đi xuống miệng, nhập vào Giáng Cung, tâm ta liền biến thành thanh lương, tâm tính càng thêm thanh minh. Đây là diệu dụng của Nhất Âm sinh khởi, Hoạt Ngọ Thời, Tam Âm lại là Giáng Cung Mộc Dục ôn dưỡng, cảnh này thực khó dùng ngôn ngữ miêu tả.

**Tiết 4: Bí quyết tiêu Âm**

Có lúc mới nhập vào ranh giới Thần Khí hợp nhất, hành giả bắt đầu hôn trầm, cảm thấy trong thân hơi có Âm Khí nặng đục và không thông, Thần cũng hôn trầm, không thể nhất ý thanh thuần liễu chiếu. Lúc này, hành giả có thể dùng hai mắt nội thị Thượng Đan Điền Nê Hoàn. Không lâu thì Thần tự thanh tĩnh, hôn trầm tự trừ, đây là dùng Dương của hai mắt thiêu đốt Âm của Nê Hoàn, lại có một phép, hành giả hoặc là trừng hai mắt vài lần nhiếp nhập Thiên Quang, hôn trầm tự có thể tiêu thất, lại tiếp tục nhập định hành công, thi hành phép trên, không được dụng ý quá nặng, ý nặng thì rơi vào Hậu Thiên, quý ở chỗ tự nhiên thi hành, là tự tự nhiên nhiên, cảnh này đến một cái, là ép anh không dụng công như vậy thì không được, hành giả tu luyện, chưa đến tầng này, phần nhiều nhìn câu đoán nghĩa, cho là có ý thức để làm.

**Tiết 5: Dụng công hàng ngày**

Hỏa Hậu tinh vi hàng ngày, trong ngày thường hoặc lúc vừa ngủ dậy, không có nguyên nhân mà trong tâm đột nhiên "ngộ", bừng tỉnh chỉ cảm thấy những việc trước đây giống như mộng ảo, mà Bản Chân của ta tùy nó mà hiện ra tác dụng, nhất niệm bất sinh, trong ngoài trong sáng, đây cũng là hiện tượng lộ xuất của Nguyên Tinh. Nhưng tuyệt không được hiểu lầm, thanh minh khí tượng này tức là Nguyên Tinh, nếu không, thì rời xa Đạo vậy. Đang lúc này, Thuận tự nhiên, ngưng thần điều tức, không để tiết lộ chút nào, phản quán nhập vào Đan Điền Hư Vô Huyền Khiếu trong thân, nhập về Hỗn Độn, hoặc giả đột nhiên cảm thấy tâm địa thanh lương, nước bọt ngọt ngào nhẹ nhàng, thuận tự nhiên, tống vào bụng dưới, ngưng thần điều tức, Thần Khí hợp nhất, thu về Hư Vô. Tóm lại, bắt đầu hạ thủ thái Dược thì hơi có ý nhẹ nhàng, quá sau đó thì đều là thuận tự nhiên, tai họa lớn của Đan Đạo là dùng niệm, luyện Tinh hóa Khí của Đan Đạo quý ở chỗ Thần phản về trong thân mà Khí tự hồi rồi lại hóa Khí, tổng quyết nói: "Ngưng thần vi nhất, Tinh thì hóa Khí, Khí vận Chu Thiên."

**Tiết 6: Nội Hỏa với Ngoại Hỏa**

Ngoại Hỏa, theo cảm giác của hành giả trong khi hành công mà nói, giống như là từ ngoài mà tới, quan chiếu lên, là cảm giác thô to, là vận dụng Hỏa Hậu khi Chân Khí đại động, như sự qua lại của hô hấp, sự vận hóa của Hậu Thiên hữu tướng Thai Tức. Hỏa là Thần, dụng Hỏa là dụng Thần, dụng Thần thì Khí đại động, "đại động" này là Ngoại Hỏa phát sinh vậy, cho nên Ngoại Hỏa là phạm trù Vũ Hỏa, Vũ Hỏa này có thể tiến hành cải biến nhục thân, Thần ngưng chiếu nhập vào huyệt của Khí động, gọi nó là tiến Hỏa, đồng thời hô hấp cũng biến thành mạnh mẽ lên, Thần phóng được nhẹ nhàng, chỉ hơi có ý chiếu cố, thì là Văn Hỏa. Trên là nói về Ngoại Hỏa, vận chuyển Hà Xa cũng cũng có thể thuộc phạm trù Ngoại Hỏa.

Nội Hỏa, theo cảm giác của trong khi hành công mà nói, giống như là từ trong mà phát, không do nguyên nhân bên ngoài dẫn phát, vô hình vô tượng, hoàn toàn không có cảm giác Khí động bên ngoài thô to, hoàn toàn là ý động và Thần hành. Nếu như trong tâm đột nhiên cảm thấy, Âm sinh nơi Nê Hoàn, ý động ở Đan Điền, bí quyết vận dụng Nội Hỏa là ở: "nội tưởng bất xuất, ngoại tưởng bất nhập, Nguyên Thần chủ tể, trường giác trường minh". Đan Kinh nói: "Chỉ an thần tức mặc thiên nhiên" đây là hiệu quả do Nội Hỏa vận hành chủ tể bên trong điều hòa mà đạt được.
Nội là diệu dụng pháp độ của Nguyên Thần; Ngoại là khai hợp thăng giáng vận hóa của Thai Tức, cần hành giả luyện Tính tinh thuần mới có thể hoàn toàn lĩnh hội. Nội Hỏa là cái ý điều hành chủ tể, là "tỉnh táo không u tối, ngưng thần nhập hư", thuộc về Hỏa Hậu ôn dưỡng Mộc Dục.
Ngoại Hỏa là Khí, là Hỏa của hô hấp vận hóa, Nội Hỏa là diệu dụng pháp độ của Nguyên Thần, Nguyên Thần trường giác trường minh, không loạn không hôn trầm, thu Thần nhập vào trong Hư Vô Khiếu, tức là Nội Hỏa vượng, quyết nói: "Ta ở đây, chỉ có Nhất Linh sáng láng, độc chiếu đương trung, trong ngoài hỗn hóa, hữu vô chẳng lập", không theo sự vận chuyển của Khí hình tướng, thì phù hỏa bên ngoài tự nhiên bao hàm toàn thân, lúc này, ta tắc thuận theo tự nhiên mà vận Thần vậy.
Nội Hỏa là Hỏa của luyện Tính dưỡng Tính. Đợi Tính viên mãn, lúc này từ Tính "ngưng thần nhập nội", thì tự nhiên sản Nguyên Tinh, Ngoại Chi Phù sinh vậy, ngưng thần thì Khí tụ, Khí tụ thì Tinh sinh, Thần là căn bản của Tinh vậy.
Nội Hỏa mà vượng, thì phải hành Ngoại Hỏa để bao bọc nó. Ngoại Hỏa là Hỏa hô hấp, lấy hô hấp bao bọc bên ngoài. Không để một điểm "Nội Hỏa" tán mất ra ngoài, lâu ngày thì Khí quy nhập Thần, hoàn toàn là Nội Hỏa, hoàn toàn không có sự vận hóa thăng giáng khai hợp của Khí.
Đầu tiên lấy Thần hợp Khí, Thần hóa hết thành Khí, sung mãn trong ngoài toàn thân, đây là lúc Ngoại Hỏa mới vượng, cần phải "Nguyên Thần tỉnh táo không tăm tối, ngưng thần nhập vào trong Đan Điền" tuyệt không được theo Khí đuổi vật, tự nhiên nhi nhiên, "Thần quay về trong thân, Khí tự hồi vậy" Khí lại quy về Thần.
Lúc Nội Hỏa mới sinh gọi là Tinh, cho nên bên trên là bí mật và pháp quyết của tầng mức sâu luyện Tinh hóa Khí, đến đây đã rõ.
Đan Kinh nói: "Tinh tòng nội thủ, Khí tự ngoại sinh". Nội Hỏa là Hỏa dưỡng Tính, Ngoại Hỏa là Hỏa sinh phát khi luyện Khí, nội ngoại thông nhau, thì Nội Hỏa là Ngoại Hỏa, Ngoại Hỏa là Nội Hỏa, đều là diệu dụng khác nhau của Nhất Thần Nhất Khí.
Nội Hỏa một là Nguyên Thần nhà mình tỉnh táo không ngủ, tịch tịch trường minh, thu thần nhập nội, hai là diệu dụng của nhất thể đồng quán do trời đất hợp thành một Thần, hai cái này là một.
Ngoại Hỏa cũng có tầng mức: một là thổi hút vận hỏa của ngoại hô hấp, hai là vận dụng của Thai Tức, ba là điều hòa của Hà Xa. Tạo đến mức cực, trong ngoài toàn thông, Thần hóa Tinh, Tinh hóa Khí, Khí hóa Thần, tuần hoàn không ngừng, cuối cùng đạt đến Khí hóa hết thành Thần, chỉ có Nhất Linh phổ chiếu, nhất thể đồng quán.
Tóm lại pháp độ của Nội Hỏa là ở: "Trường giác trường minh, ngưng thần vu hư, hữu vô bất lập, hợp quy vô cực." Pháp độ của Ngoại Hỏa: "Thuận theo tự nhiên vận Thần" mà thôi.

**Tiết 7: Tinh vi về độ già non của Dược**

Kinh nói: "Thượng Dược tam phẩm, Thần với Khí Tinh ……tam phẩm này một lí, diệu không thể mặc kệ." Cho nên cái gọi là Dược chỉ một "vị", đối với tầng luyện Tinh hóa Khí mà nói, "Dược" là một cái "nhất điểm" Chân Dương Chi Dược trong Hư Vô, nó cũng là Tinh, xưng là Nguyên Tinh, đối với luyện Khí hóa Thần mà nói, Dược là "Tiên Thiên Nhất Khí", đối với

luyện Thần phản hư mà nói, Dược là Dương Thần Chi Hư, hiện tại chuyên nói về Dược của luyện Tinh hóa Khí.
Người đắc được "nhất điểm" sinh cơ này mà không để tản mất, thì chớp mắt liền có thể điểm hóa bộ phận âm chất toàn thân, cái mà trước đây tâm khó hàng, nhân "nhất điểm" này tự nhiên mà hàng, người trước đây có bệnh, đắc được "nhất điểm", bệnh tự nhiên khỏi. Đan Kinh gọi dạng tác dụng này là: "Chân Diên luyện kỷ." Cho nên đối với việc cải biến và trị liệu nhục thể với thân tâm mà nói, mà gọi nó là Thượng Dược, Đan Kinh tỉ dụ thành "Thủy Hương Diên, Chân Diên." Nhưng tuyệt không phải là dạng sự vật hay đồ vật nào đó.
Làm sao đắc "Chân Dương" này mà lại để không tản mất, thì cần biện rõ Hỏa Hậu, đấy là cái Đan Kinh gọi là già non.
Không già không non, đạt đến trung hòa, mới có thể hữu dụng, kì thực pháp tắc già non của Hỏa Hậu, chẳng qua chỉ là hai chữ "trung hòa", mà khẩu quyết là ở chỗ "công phu không gián đoạn, một đường đến cùng."
(1) Khi mới hạ thủ, Thần Khí chưa thể dung hòa, thân tâm không nhập vào Hỗn Độn, lúc này gọi là không có Dược, nếu như lúc này mà đình chỉ hành công, thì gọi là không có Dược, cho nên nhẫn nại tính tình, buông xả trong lòng, công phu không gián đoạn, tiếp tục điều hòa Thần Khí, khiến nó đi đến "trung hòa".
(2) Dù nhập Hồng Mông, nhưng Thần Khí chưa thể hoàn toàn dung hợp, Thần tuy cơ bản nhập vào trong Khí, nhưng còn có một cái "ta" "cảm giác nhỏ bé" tồn tại. Nếu vào lúc này khởi lên một cái "minh giác tâm" và niệm khác, thì công hành gián đoạn, lúc này tuy có đủ dạng sinh cơ, nhưng nếu lúc này thi hành phép thái Dược, thì là Dược non. Cho nên càng cần nhẫn nại tính tình, toàn thể buông lỏng. "Ngưng thần vào Hư Vô, hợp Khí vào nơi mênh mông." Mênh mênh mông mông, Hỗn Độn rồi Hỗn Độn, điều hợp Thần Khí, công phu không gián đoạn, một đường đến cùng.
(3) Cho đến khi Thần Khí hoàn toàn trộn thành một khối, Thần hoàn toàn quy nhập vào trong Khí, hành giả nhập vào trong nơi Hỗn Độn lại Hỗn Độn, hình thân hồn vong. Không lâu, từ trong hư vô Hỗn Độn đột nhiên "động" một cái. Động thì liền "cảm giác biết". Ta nhanh chóng thuận theo linh giác này, thi hành ngưng thần điều tức, thuận theo tự nhiên của "Nhất Điểm" Chân Dương, Thần Quang của ta tập trung vào Âm Khiêu Nhất Huyệt, tự nhiên nhi nhiên, Tinh tự hóa Khí, Nội Hỏa vừa vượng, Phù Hỏa bên ngoài bao bọc toàn thân. Lâu ngày, Tinh hóa hết thành Khí, toàn thân sôi sục, không thể nói bằng lời. Đợi đến lúc Khí Cơ sung mãn trong ngoài toàn thân đến cực thịnh, thì ta cần thuận tự nhiên, vận Thần nhập vào trong Đan Điền, "điều tức ngưng thần". Đây là Dược không già không non và áo bí về "thời đến Thần biết" của việc thái Dược, đến đây đã nói hết không còn gì nữa, tiếp đó có thể thi hành Hà Xa công pháp mà tiến thêm một bước điều hòa.
(4) Cái gọi là Dược già, tức là sau khi "cảm giác" Hỗn Độn, không thể bảo trì cảm giác này, cảm giác được các việc khác, tạp niệm tung bay, các dạng tình dục và sinh lí bản năng Hậu Thiên hiển hiện tác quái, mà không có tiếp tục bảo trì "trung hòa". Thi hành được công phu không gián đoạn, một đường đến cùng, tự nhiên niệm động hóa trọc, chuyển hóa thành Hậu Thiên, nếu không phải có khí khái vững chắc của bậc đại trượng phu đại anh hùng mà hơi chú ý, thì Dược tất mất. Hoặc giả sau khi Khí động, không biết ngưng thần nhập nội hòa vào hô hấp, thì Dược tán vào thân thể, hoặc đợi động lớn lên, lúc Khí Cơ cực thịnh, không biết ngưng thần thu nhiếp, và Hà Xa vận chuyển điều hòa, thì Dược tất tán ra ngoài cơ thể, thậm chí dù có mang lợi ích cũng đều đi mất, đây đều là Dược già. Vào lúc mới "cảm giác" và "đại động" về sau, lại tiếp tục hành công thái Dược, thì cảnh đó đã ở trước, Tiên Thiên hóa thành Hậu Thiên, không thể được vậy.

Như muốn hoàn toàn làm được không già không non, cần phải dựa vào lúc bình thường hành giả Tính công tinh thuần, vì vào lúc Hư Vô Hỗn Độn Khí sinh, Hậu Thiên trí tuệ và thần thức biện luận của con người hoàn toàn hết, tự tâm không thể làm chủ, chỉ có sau khi tại Hư Vô nhất giác nhất động mới hơi có khống chế được một chút. Dù cho như vậy, cùng cần dựa vào trí tuệ căn cơ và công lực tĩnh định của hành giả.
Điều đáng chú ý là, Tiên Thiên Khí phát ra chỉ trong một hơi thở, thời gian cực ngắn, cho nên quá trình thái Dược chẳng qua chỉ có thời gian vài hơi thở mà thôi. Cho nên, không phải là người tinh thuần Tính Công và có đủ thủ đoạn của đại hào kiệt, đại anh hùng, thì không thể nắm bắt được, nên Đan Kinh thường than: "lại chặt phải cật tre già". Một hơi thở không loạn, tự có thể đoạt thiên địa tạo hóa mà thấu Huyền Quan tinh vi.

**Tiết 8: Hà Xa bí chỉ**

Hà Xa có 3, một là Khí Hà Xa, là Khí thông hoặc Ý thông dưới da. Hai là Tinh Hà Xa, là Chân Dương Chi Dư Khí vận hành ở mạch Đốc. Ba là Kim Thủy Hà Xa, là Thần Khí hợp nhất Chân Dương Đại Dược xuyên cốt thấu tủy vận hành ở hai mạch Nhâm Đốc, Kim Thủy Hà Xa là chân chính vận chuyển Hà Xa của luyện Tinh hóa Khí, trong đó có cảnh tượng lục căn chấn động phát sinh, Đan Kinh gọi là hình tượng "Đại Dược" hiện ra.
(I) Đầu tiên nói về Kim Thủy Hà Xa, thông qua phản quán không ngừng, nội chiếu và thi hành pháp Thần Khí hợp nhất có Tinh luyện Tinh và ôn dưỡng, thi hành công phu không quá một hai tháng, sinh cơ toàn thân cuồn cuộn, Chân Dương sung túc, tự nhiên trong hư vô Hỗn Độn, Tiên Thiên Khí phát. Lúc này, cần một hơi thở không loạn, bắt lấy nó, thu nhanh mạnh to lớn, như sấm sét ở trời đất, chấn động toàn thân, Khí đó xuyên thấu cốt nhục, từ trong Hư Vô Khiếu nơi Hải Để đi lên, qua Vĩ Lư, đi lên mạch Đốc. Qua Tam Quan, nhập vào Nê Hoàn, rồi xuyên qua Ấn Đường, hạ nhập huyệt Thiên Trì, lúc này lưỡi chống huyệt Thiên Trì ở hàm trên, hạ tiếp Khí này, qua hầu quản, vào thẳng Hạ Đan Điền, tiếp tục thi hành quan chiếu ngưng thần ôn dưỡng, quy nhập hư vô Hỗn Độn.
Hỏa Hậu của đoạn công phu tu luyện này bộ phận ở trên đã giải thích rõ, khẩu quyết là : "Thuận kì tự nhiên, tỉnh táo không ngủ, nhất ý nhìn chắc, lấy mắt làm cơ, Thai Tức vận Khí, nội tưởng bất xuất, ngoại tưởng bất nhập, bế khép cốc đạo". Thần hợp vào Khí, Khí hợp vào Thần, Thần đốc xuất Khí Cơ, đến lúc đắc Khí nhập vào Nê Hoàn, Khí quy nhập Thần, đã không còn gọi là Dược nữa, Dược là Thần vậy, cho nên Đan Kinh nói: "Dời Thần vào Càn Đỉnh". Lúc này, chính là Nê Hoàn ôn dưỡng.
Trong quá trình Hà Xa vận chuyển, đồng thời có các dạng nội cảnh kèm theo, cái này vì người vì thời gian khác nhau, tóm lại, Khí đó chính là xông lên trên, tối hậu Khí hóa thành Thần quy nhập Càn Đỉnh mà động cơ toàn thân yếu dần.
Hà Xa vận chuyển mới là khởi lên tác dụng điều hòa, tiến một bước khiến Thần Khí quay về trung hòa, nếu như không vận hành Hà Xa, thì Chân Dương Đại Dược đó không thể bị ta hấp thu toàn bộ, lúc Thần Khí cực thịnh sẽ dễ dàng tán vào thân thể, toàn thể đại dụng của Chân Dương Chi Dược không thể hiển lộ, hoặc là chứng minh Chân Dương của hành giả còn chưa sung túc, nhưng, tuyệt không được cho rằng các dạng cảnh tượng với cảm thụ và Khí vận là Chân Dương, chẳng qua đây chỉ là tác dụng của Chân Dương, nếu như tại chỗ đó cho rằng hoặc ngầm tưởng rằng từ trong nội cảnh tìm ra một điểm "Chân Dương" hay một vật nào đó, thì càng rời xa Đạo vậy, càng trái với ý nghĩa "thuận chi tự nhiên, nhất niệm bất sinh".
Đan Kinh thường nói Mộc Dục, thế nào là Mộc Dục? Là Khí đó bất động, đột nhiên quay về Hư Vô, không biết tan vào chỗ nào, thì Thần ta cũng theo nó bất động mà buông lỏng nghỉ ngơi, bảo trì nhất ý thanh thuần, đây gọi là "Mộc Dục"; hoặc Chân Khí bồng bềnh thoải mái hung chưng trong ngoài thân, tâm ta thanh tĩnh, nhất ý thanh thuần cũng có thể gọi là Mộc Dục.

Lúc Khí bất động, Thần ta cũng bất động mà nghỉ ngơi gọi là Mộc Dục, lúc Khí động, thuận tự nhiên, đề khởi tinh thần, gia cường thần ý, để giúp nó vận hành. Nói tóm lại, tuyệt không được trái với cái Cơ của Tiên Thiên này, Mộc Dục yếu quyết là ở: "Nhất ý thanh thuần, buông lỏng nghỉ ngơi, vô tượng hun chưng, tâm hư ý tĩnh" không được tăng cường dụng thần, càng không được quên hết toàn bộ mà quay về Ngoan Không.
Tối hậu nhập vào Đan Điền phong cố Hỏa Hậu, Thần ta phóng được cực nhẹ cực nhỏ, mặc cho Đan Điền Thai Tức thiên nhiên vận chuyển, Thần an vào trong, quang chiếu không rời, Chân Tức qua lại ở khoảng dưới Tâm trên Thận, hô hấp bên ngoài dần đoạn. Chỉ có Nội Khí vận chuyển trong ống Thác Thược, tâm thân ta toàn thể buông xả, mặc thiên nhiên, Thần quy Khí, nhập về Hỗn Độn.
(II) Tinh Hà Xa, Tinh Hà Xa là Dư Khí của Chân Dương vận chuyển Hà Xa, đây là toàn thể đại dụng của Chân Dương chưa hoàn toàn hiển lộ, đây là lúc Dược non Khí đến mà Thần chưa tròn vẹn. Ta không cần quản, mặc nó thăng giáng, công phu không gián đoạn, tiếp tục điều tức ngưng thần thi hành chính công tâm pháp, tại vùng biên của Hỗn Độn này có thể càng có dị cảnh khác xuất hiện và ma chướng quấy nhiễu. Lúc này càng cần không quan tâm đến chúng, đếu lấy thu hồi "Hư Vô Hỗn Độn" làm yếu quyết, cho đến khi Hỗn Độn rồi lại Hỗn Động mới có thể phát sinh Đại Dược, sinh rồi thái nó, không để tản mấy, mới có thể vận hành Kim Thủy Hà Xa.
(III) Khí Hà Xa, là Khí thông hoặc ý thông dưới da, Thần Khí chưa thể hợp nhất, tuy sơ nhập tĩnh định, nhưng Thần Khí thực sự chưa trộn thành một khối. Đây là lúc không có Dược, lúc này nếu có hình Khí thô to vận hành Nhâm Đốc, thì là Khí Hà Xa, thật là Hậu Thiên Khí, càng chẳng cần đi quan tâm.

## Chương III
## Luyện Tinh hóa Khí đệ tam chuyển

### Tiết 1: Tâm pháp chính công

Trải qua tâm pháp vận luyện của nhất chuyển, đến Chu Thiên Hà Xa vận chuyển, đã bắt đầu thủy quy nhập vào Vô Vi Chi Cảnh, tĩnh thì dưỡng, liên miên mà thái, động thì luyện, ngưng tụ mà vận, luôn luôn hành Chu Thiên, dần dần đến mức Tinh hóa hết thành Dương Khí, Khí lại quy Thần, Thần lại hóa thành Khí, Âm Dương phản phục, cuối cùng, cảm thông thời Khí Cơ của trời đất.
Thuận tự nhiên, tâm pháp bước này là: "Thần Khí tương y, tâm thân hư vô, thiên nhân vô phân biệt, Hồng Mông hóa Khí, Chân Dương dục thai, Tam Điền hợp nhất, Trung Hoàng sơ khai."
Tâm pháp giải thích sơ lược: Chân Tức Nguyên Khí của Thần với nhân thân, tương luyến tương y, Khí vận không trở ngại, Thần hành không trì trệ, bất không bất hữu, thiên nhiên vận cơ, tâm thân vô tồn, thanh tĩnh đến cùng cực, vũ trụ của thân người không khác với đại vũ trụ bên ngoài, hoàn toàn là Nhất Khí lưu chảy. Khí Cơ bên trong hòa hợp vào Phúc Điền Khí Huyệt, Khí Cơ bên ngoài hun chưng toàn thân xương cốt mao khiếu. Trong ngoài không khác biệt, Thần tập trung vào Khí, tự nhiên nhập vào Hồng Mông mà hóa sinh Chân Dương Chi Khí mới. Nhất Khí từ Dũng Tuyền thượng thăng xuyên thẳng Tam Điền, Tam Điền hợp hóa thành một hư không cảnh giới, Chân Dương phục thực ở Hư Vô Bản Mệnh Nguyên Thai. Dưỡng dục nhiều lần, Nguyên Thai Khí đủ, Nội Đan kết thành, Thần Khí toàn thân sơ bộ hòa dung thành một thể, tròn trịa không đầu mối, thấu nhập sung mãn mao khiếu xương thịt. Lấy thân người mà nói, Thần Khí thu thì nhập vào Phúc Điền, ngoại hô hấp đều dứt, Đan Điền phảng phất như có một khí hậu, không phải là thực sự có một cái gì đó, chẳng lạnh chẳng nóng, Thần Khí ôm nhau, như có như không, thân tâm đều không, hoàn toàn là một khối Trung Hòa Diệu Tướng. Trạng thái Trung Hòa Diệu Tương Thần Khí ôm nhau này, Đan Kinh gọi là "Nội Đan", là Đan

mới kết sơ bộ, cho nên Đan Kinh nói: “Giả gọi là Thai Tức, thật gọi là Nội Đan.” Như vậy, mới đạt cảnh giới Tiên Thiên Chân Âm Chân Dương.

**Tiết 2: Các việc cần chú ý**

1/ Ăn cơm chay là chính, tốt nhất là đoạn tuyệt ăn mặn và các đồ có tính kích thích.

2/ Lúc bình thường, bớt nói năng, giới tuyệt sân niệm, các tâm tình khác không được phóng túng, tĩnh tâm ứng vật, khiêm hạ với người.

3/ Hành công bất tất dính vào một giờ cố định, có lúc rảnh rỗi, đều có thể thi hành phép thường ngày.

4/ Đứng ngồi nằm không cần hạn chế, tùy phương tiện buông xả trong lòng mà hành trì.

5/ Tĩnh công thi hành xong, có thể tiếp tục thi hành động công, Thái Cực Quyền và Hình Ý Quyền khá tốt.

6/ Phép thu công khi tu luyện đệ nhất chuyển có thể dùng bộ phận thu công pháp quyết của Trúc Cơ. Thu công pháp của nhị tam chuyển có thể thuận tự nhiên, chỉ cần giữ được tâm thân bình hòa dài lâu, thi hành công phu với không thi hành công phu đều lấy bình đạm để ứng đối.

7/ Lúc hành công, tốt nhất là chọn chỗ rộng rãi hoặc phòng yên tĩnh có không khí thanh tân, nhiều cây cối, và không phiền nhiễu, nếu có cảm ứng, thì tùy cảm ứng mà thi hành, thi hành rồi sau đó quên, không được câu chấp vào thời gian, đây là điều thiết yếu. Trên là các việc cần chú ý của nhất nhị tam chuyển, ngoài ra giống bộ phận Trúc Cơ.

## Chương IV

## Hiệu nghiệm của luyện Tinh hóa Khí và các thứ khác

**Tiết 1: Hiệu nghiệm**

1/ Bát mạch khai thông cùng với Trung Hoàng Chính Đạo sơ thông. Khí Cơ đi khắp mao khiếu cốt tủy toàn thân, Mệnh Thai Khí đủ.

2/ Trong miệng luôn sinh nước bọt ngọt ngào, tùy theo công phu tu luyện càng thâm hậu, nước bọt càng thêm ngọt ngào êm dịu, nóng lạnh bất xâm, bệnh cũ hết cả, đồng thể không lậu, toàn thân nhẹ nhàng...

3/ Ăn uống giảm bớt, dần dẫn đến không ăn, ghét đồ tanh hôi, ham muốn tình dục hết cả, dâm căn đã.

4/ Tinh thần bình hòa sung mãn, lấy công phu thay ngủ, ân ái danh lợi cùng nhân tình phức tạp và nhân quả vật lí trên thế gian đều có thể nhìn thấu, mặc kệ việc gì cũng đều có thể dùng tâm bình thường đối đãi, rất khó nảy sinh tâm tình.

**Tiết 2: Tổng kết**

Gọi là công phu luyện Tinh hóa Khí, chẳng qua chỉ là một thứ “ngưng thần điều tức, Thần Khí hợp nhất” mà thôi, phân tầng lớp không ngừng thâm nhập là được, tầng mức Thần Khí tương hợp bất đồng thì có trạng thái tương hợp bất đồng. Chẳng quản là lúc nào, nếu hành giả nói chung có thể bảo trì tâm tính thanh minh điềm đạm, hô hấp nhẹ dài nhu hòa không ngừng, Thần Quang nội thủ, không để phóng túng, tự nhiên lúc nào cũng là ngưng thần điều tức, lúc nào cũng là luyện Tinh hóa Khí, há là lúc thi hành công phu mới phải? Tự nhiên lúc trong thân có Nhất Dương sinh khởi, ta ắt thuận tự nhiên vận Thần toàn thân mà thôi. Ngưng thần là tiến Hỏa, thái Dược là điều tức, ngưng thần là ngưng thần nhập vào Hư Vô Huyền Khiếu của Hạ Điền. Thái Dược là thu hồi rồi lại buông ra, buông ra rồi lại thu hồi, thuận theo hô hấp nhập vào Hạ Điền. Lúc Chân Dương sinh tuy có riêng khẩu quyết, nhưng chẳng qua cũng là kịp thời nghênh phụng nó, ta ắt hoàn toàn là thuận tự nhiên, tám chữ “tồn vô thủ hữu, hồi phong hỗn hợp” này là bao quát cả.

**Nguon: daogiakhicong.org**

**Dich: TruongVoKy**